

かぼちゃコロッケ

材料

(大人2人子ども2人分)

- ・かぼちゃ 300g
- ・玉ねぎ 1/2 玉
- ・豚ひき肉 100g
- ・塩こしょう 少々
- ・炒め用油 少量
- ・薄力粉 適量
- ・卵 1こ
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・とんかつソース 適量

作り方

- 1、かぼちゃは大きめ(3 cm角くらい)に切り、皮がついたまま、潰せるかたさになるまでレンジにかける。粗熱が取れたら包丁で皮をむく。
- 2、玉ねぎはみじん切りにして豚ひき肉と一緒に炒めて塩コショウをしておく。
- 3、1のかぼちゃを粗めにマッシュして2をよく混ぜる。
- 4、お好みの量を小判型に成形し、薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけていく。
- 5、180℃の油で2分程度、衣がきつね色になるまで揚げたら完成！

苦手でなければ
少し皮を入れても
アクセントになって
美味しいです。

